



# Heilsueflandi framhaldsskóli

Mig langar til að byrja á því að óska skólanum þínum til hamingju með þá ákvörðun að ætla sér að verða **Heilsueflandi framhaldsskóli**! Það er frumkvæði og framtak sem ég vona að þið eigið eftir að vera ánægð með og njóta góðs af um ókomna tíð. Hér fyrir neðan eru tíunduð fyrstu skrefin í þessu ferli. Ég minni annars á að fyrsta árið er undirbúningsár verkefnisins og ég hvet ykkur til að vera dugleg að láta í ykkur heyra ef einhverjar spurningar eða athugasemdir vakna.

Kær kveðja,

Héðinn Svarfdal Björnsson

Netfang: [hedinn@lydheilsustod.is](mailto:hedinn@lydheilsustod.is) (s. 8400919, eftir 22. sept.)

---

## Tengiliður verkefnisins: Fyrstu skrefin 2010/2011

- 1) **Fyrsta skref tengiliðs skólans við verkefnið er að fhuga hverjir eiga helst heima í stýrihópi verkefnisins.**
  - a. Gott er að huga að öllum málaflokkunum, þ.e. næring, hreyfing, geðrækt og lífsstíll (og jafnframt að stýrihópur geti verið settur til eins árs til að byrja með). Varðandi hópinn á undirbúningsárinu:
    - i. Vænlegt þykir að hafa einn fulltrúa sem tengist næringu (t.d. matráð eða kennara í næringarfræði), einn sem tengist hreyfingu (t.d. leikfimiskennara), einn sem tengist geðrækt (t.d. náms- og starfsráðgjafa eða sálfræðikennari) og einn sem tengist lífsstíl almennt (t.d. forvarnarfulltrúa).
    - ii. Vænlegt er að aðili úr yfirstjórn skólans sé einnig í hópnum (viðkomandi þarf kannski ekki að sækja alla fundi, en þá má upplýsa vel um gang mála á fundum auk þess sem fundargerðir eru skráðar).
    - iii. Sjálfsagt er að bjóða fulltrúa nemendaráðs og foreldraráðs að eiga fulltrúa í hópnum.
    - iv. Það þarf ekki að takmarka hópinn við fulltrúa skólans. T.d. gætu fulltrúar frá íþróttafélögum, sveitarfélagi, lögreglu og heilsugæslu vel átt heima í hópnum.
    - v. Í hópnum ættu helst ekki að vera færri en fjórir og hann getur verið eins stór og áhugi leyfir.
- 2) **Heimsókn verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar:** Kanna þarf hvort dagsetningin sem stungið er upp á í tölvupóstinum henti þér og skólanum fyrstu heimsókn

verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar – ef hún gerir það ekki þarf leggja sem fyrst til aðra dagsetningu (hedinn@lydheilsustod.is). Gert er ráð fyrir að verkefnisstjóri vari heilum vinnudegi í þá heimsókn. Þá er a.m.k. gert ráð fyrir liðum a., b. & c., en hinir eru mögulegir, ef áhugir er til staðar:

- a. **Fundur með tengiliði (strax um morguninn).**
  - b. **Fundur með stýrihópi (eða líklegum aðilum): Kynning á verkefninu.**
  - c. **Fundur með a.m.k. einum skólustjórnanda.**
  - d. Stutt kynning á verkefninu fyrir starfsfólk.
  - e. Kynning á verkefninu fyrir nemendur.
  - f. Fundur með fulltrúum foreldrafélagsins.
  - g. Skoða má möguleika á öðru sem óskað er eftir.
- 3) **Næringarfræðingur frá Lýðheilsustöð** mun svo heimsækja skólann í vetur. (Í sumum tilfellum með fyrrnefndum verkefnisstjóra í fyrstu heimsókn.) Þá er gert ráð fyrir að næringarfræðingurinn fái tækifæri til að:
- a. Halda erindi og/eða fund með starfsfólki sem tengist mötuneyti, sjoppu eða annarri framleiðslu á mat, sem og öðru áhugasömu starfsfólki. Hann kynnir þá jafnframt nýja handbók um næringu í framhaldsskólum og námsefni (glærur) sem standa skólanum til boða.
  - b. Halda erindi fyrir nemendur, ef eftir því er óskað.
- 4) Stýrihópurinn ákveður **hver séu helstu sóknarfærin með verkefninu** og hvaða áherslur verði lagðar á komandi árum (m.ö.o. hvað er það sem þarf að huga að og/eða breyta?). Ræða þarf hver markmiðin með vinnunni eru og hugsanlegur ávinningur. Gott er þá að hugsa m.a. út í vænleg inngríp, aðgerðaráætlanir, skólareglur, mögulega fræðslu fyrir nemendur og/eða starfsfólk og hugsanlegar breytingar á umhverfi skólans. Takið alla fjóra málaflokkana (næringu, hreyfingu, lífsstíl og geðrækt) inn í þessa fyrstu greiningarvinnu. Í vetur verður svo unnið lengra með þessa forvinnu í samstarfi við verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar.
- 5) **Í kjölfarið þróar stýrihópurinn gátlista í samráði og samstarfi við verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar.** Þetta verður rætt nánar í tengslum við fyrstu heimsókn verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar.
- 6) Stýrihópurinn metur **hvaða aðilar væru vænlegastir sem samstarfsaðilar.**
- a. Hér geta verið um að ræða heilsugæslu, lögreglu, veitingastaði, sjoppur, bakarí, líkamsræktarstöðvar, íþróttafélög, aðra skóla, o.s.frv.
  - b. Verkefnisstjóri Lýðheilsustöðvar styður svo skólann við að setja í sig í samband við þá aðila og koma á samstarfi.
- 7) Í lok vetrar býður verkefnisstjóri Lýðheilsustöðvar upp á **námskeið** (e. „masterclass“) fyrir allt áhugasamt starfsfólk skólans. Áætla þarf hálfan dag í slíkt.
- 8) Stýrihópur þarf að huga að **árangursmati verkefnisins**, en verkefnisstjóri Lýðheilsustöðvar styður hópinn í þeirri vinnu.
- 9) Stýrihópur þarf að **finna viðeigandi stað í skólanum til að hengja upp skilti verkefnisins** (þ.e. viðurkenning á því að vera orðinn **Heilsueflandi framhaldsskóli**). Einnig þarf hann að finna geymslupláss fyrir vatnsbrúsa sem nemendur fá að gjöf í lok undirbúningstímabilsins og við formlegt upphaf verkefnisins í skólanum. (Nánari upplýsingar fylgja síðar.)